

PLANIFICAÇÃO A LONGO E MÉDIO PRAZO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA - 2025 / 2026

ANO: 9º

Número de aulas previstas por período: 1º P – 38-41 ; 2ºP – 34-36 ; 3ºP – 21-24

Aprendizagens Essenciais		Tempos letivos	Avaliação
Domínio e subdomínio / Tema e conteúdo	Conhecimentos, capacidades e atitudes		
<p>Domínio - ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Subdomínio: Jogos de Raquetas</p> <p>Matéria: Badminton</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-elementares da modalidade Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo do jogo e regulamento da modalidade. -Serviço, Lob, Clear, Drive, Remate e Amorti. - Situação de jogo de singulares e jogo de pares. 	10-12	<p>Situação de jogo de pares</p> <p>Situações de exercício critério</p> <p>Situação de Arbitragem</p>
<p>Subdomínio: Atletismo</p> <p>Matéria: Atletismo</p>	<p>Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Conteúdo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de Corrida - Corrida de Velocidade de 60 metros - Salto em Comprimento 	6-8	<p>Situações de exercício critério</p> <p>Provas Individuais</p>
<p>Subdomínio: Ginástica</p> <p>Matéria: Ginástica de Solo</p>	<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo), as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Conteúdos:</p> <p>Rolamento à frente engrupado e encarpado com pernas afastadas; Rolamento à retaguarda engrupado e encarpado com pernas unidas e afastadas; Rolamento à retaguarda com passagem por</p>	10-12	<p>Situação de sequência gímnica</p> <p>Situações de exercício critério</p>

<p>Domínio - APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>AFI (introdução); Apoio Facial Invertido (de braços); Roda; Rodada; Elemento de Equilíbrio – Avião e/ou Bandeira; Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral); Saltos; Voltas e Afundos.</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>Ao longo do período</p>	<p>Testes do FITescola</p>
<p>Domínio - CONHECIMENTOS</p>	<p>Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e compreender o regulamento e as técnicas de execução dos elementos técnico-táticos inerentes às matérias do domínio Atividades Físicas.</p>	<p>Ao longo do período</p>	<p>Teste Escrito e ou Trabalho Escrito, Questões orais, Aplicação prática</p>
<p><i>Atividades de enriquecimento curricular, de sistematização, recuperação e avaliação (diagnóstica, formativa, sumativa, auto e hétero.</i></p>		<p>Ao longo do período</p>	<p>Fim do 1º P</p>

<p>Aprendizagens Essenciais</p>		<p>Tempos letivos</p>	<p>Avaliação</p>
<p>Domínio e subdomínio / Tema e conteúdo</p>	<p>Conhecimentos, capacidades e atitudes</p>		
<p>Domínio - ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Subdomínio: Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>Matéria: Voleibol</p> <p>Subdomínio: ARE e Ginástica</p> <p>Matéria: Atividades Rítmicas Expressivas e Ginástica Acrobática</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo nos Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo do jogo e regulamento da modalidade. - Passe de frente e de costas, Manchete, Serviço por baixo e por cima, Bloco e Remate (introdução). - Situação de jogo 4x4 e 6x6 (Introdução). <p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA Acrobática, as destrezas elementares da modalidade em esquemas de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios acrobáticos de pares e encadeamento numa sequência <p>Apreciar, compor e realizar nas ARE sequências de elementos técnicos elementares em coreografia</p>	<p>10-12</p> <p>10-12</p>	<p>Situação de jogo 4x4</p> <p>Situações de exercício critério</p> <p>Situação de Arbitragem</p> <p>Situação de sequência acrobática e coreográfica</p> <p>Situações de exercício critério</p>

Domínio - APTIDÃO FÍSICA Domínio - CONHECIMENTOS	de grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Exploração e composição livre de movimentos em situação de pequeno grupo com acompanhamento musical.	Ao longo do período Ao longo do período	Testes do FITescola Teste Escrito e ou Trabalho Escrito, Questões orais, Aplicação prática
	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Conhecer e compreender o regulamento e as técnicas de execução dos elementos técnico-táticos inerentes às matérias do domínio Atividades Físicas.		
<i>Atividades de enriquecimento curricular, de sistematização, recuperação e avaliação (diagnóstica, formativa, sumativa, auto e hétero.</i>		Ao longo do período	Fim do 2º P

Aprendizagens Essenciais		Tempos letivos	Avaliação
Domínio e subdomínio / Tema e conteúdo	Conhecimentos, capacidades e atitudes		
Domínio - ATIVIDADES FÍSICAS Subdomínio: Ginástica Matéria: Ginástica de Aparelhos	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Aparelhos), as destrezas elementares aplicando os critérios de correção técnica e expressão. Conteúdos: - Mini-Trampolim – Salto em extensão, Salto engrupado, Salto de Carpa e Pirueta.	2ºP – 4-6 3ºP - 2-4	Situações de exercício critério
Subdomínio: Jogos Desportivos Coletivos Matéria: Basquetebol	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Conteúdos: - Objetivo do jogo e regulamento da modalidade. - Passe e receção; Drible de progressão e proteção; Posição base ofensiva e defensiva, Lançamento em apoio e na passada; Ressalto.	10-12	Situações de jogo 3x3 e 5x5 Situações de exercício critério Situação de Arbitragem

<p><u>Domínio - APTIDÃO FÍSICA</u></p> <p><u>Domínio – CONHECIMENTOS</u></p>	<p>- Situação de jogo 3x3 e 5x5</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Conhecer e compreender o regulamento e as técnicas de execução dos elementos técnico-táticos inerentes às matérias do domínio Atividades Físicas.</p>	<p>Ao longo do período</p> <p>Ao longo do período</p>	<p>Testes do FITescola</p> <p>Teste Escrito e ou Trabalho Escrito, Questões orais, Aplicação prática</p>
<p><i>Atividades de enriquecimento curricular, de sistematização, recuperação e avaliação (diagnóstica, formativa, sumativa, auto e hétero.</i></p>		<p>Ao longo do período</p>	
			<p>Fim do 3º P</p>